

**AAN DE SLAG MET DE**

# PRAAT PLATEN

**VAN 0 TOT 4 JAAR**  
**STIMULEER EENVOUDIG DE ONTWIKKELING**



**WERK JE MET KINDEREN IN DE LEEFTIJD VAN 0 TOT 4 JAAR? WIL JE BIJ HEN GOED EN MEER BEWEGEN  
STIMULEREN? GEBRUIK DAN DE PRAATPLATEN ALS HULPMIDDEL BIJ JE GESPREK MET OUDERS,  
COLLEGA'S, OF ANDERE PROFESSIONALS TER BEVORDERING VAN DE MOTORISCHE ONTWIKKELING.**

## WAT IS DE PRAATPLAAT?

De praatplaat is een inspirerend en laagdrempelig in te zetten instrument. Met de praatplaat ga je in gesprek over de bijdrage van bewegen aan de motorische ontwikkeling van kinderen. En je zoekt naar mogelijke beweegkansen die passen bij een specifiek kind. Dit gesprek voer je met collega's, bijvoorbeeld binnen de kinderopvang of in de wijk. Of je gaat in gesprek met ouders, bijvoorbeeld binnen de jeugdgezondheidszorg.

De praatplaat is beschikbaar voor de leeftijdscategorieën 0 - 6 maanden, 6 maanden - 1 jaar, 1 - 2 jaar, 2 - 3 jaar en 3 - 4 jaar.



## HOE ZET JE DE PRAATPLAAT IN?

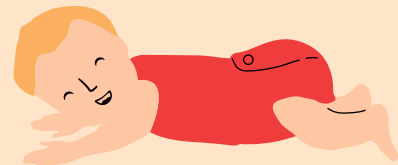
Kies de praatplaat die past bij de leeftijd van het kind en ontdek welke ontwikkelingen kinderen doorgaans doormaken. Deze staan bovenaan de praatplaat afgebeeld en hebben de titel 'Motorische ontwikkeling'. In gesprek met je collega of met de ouder(s) bekijk je in welke fase een kind zich op dat moment bevindt. Vervolgens laten jullie je inspireren door mogelijke bewegingsvormen die passen in de ontwikkelingsfase van het kind. Deze staan onderaan de praatplaat afgebeeld en hebben de titel 'Daag uit tot zelf bewegen'. Daag ouders, collega's en jezelf uit om kinderen meer te laten bewegen!

### Goed om te weten

De afbeeldingen op de praatplaat zijn suggesties om bewegen te stimuleren. Bedenk met elkaar hoe dit in het **dagritme** van het kind past en welke **varianties** op deze bewegingen jullie met elkaar kunnen bedenken.

#### Voorbeeld: buikligging kun je stimuleren door:

- de baby op de buik te leggen tijdens het verschonen;
- de baby op je bovenbeen te leggen wanneer je op de grond zit;
- speelgoed voor de baby op de grond te leggen.



Geef bij het gesprek ook concrete tips. Ligt de baby bijvoorbeeld niet graag op zijn buik? Adviseer dan een opgerolde handdoek onder zijn armen en schouders te leggen om het makkelijker te maken.

Gebruik een papieren versie van de praatplaat om op te schrijven. Geef bijvoorbeeld samen aan op welke leeftijd het kind toe is aan een bepaalde beweging of streep afbeeldingen door die niet geschikt of van toepassing zijn voor het kind. Bewaar de ingevulde papieren versie tot een volgend moment of geef hem aan ouders mee als geheugensteun van wat er besproken is.

### TIP:

Lamineer een versie van de praatplaat. Deze kun je in de ruimte ophangen. Maar je kunt het ook hergebruiken bij volgende gesprekken. Zo gaat de praatplaat langer mee!

# LET OP! IEDER KIND ONTWIKKELT ZICH OP EIGEN WIJZE EN TEMPO

De leeftijd waarop kinderen motorische vaardigheden beheersen varieert. Ze hebben wel vaak een vaste volgorde bij het aanleren van bewegingen. Zo tillen ze meestal eerst hun hoofd op en daarna pas hun romp, ze gaan eerst rollen, dan kruipen, daarna staan en uiteindelijk lopen. Dat er verschillen zijn tussen kinderen is bijvoorbeeld duidelijk te zien bij het lopen: sommige kinderen lopen al voor hun eerste verjaardag, terwijl anderen dat pas maanden later kunnen. Soms worden bij een 'normale' ontwikkeling ook mijlpalen overgeslagen (bijvoorbeeld tijgeren of kruipen) of vinden ze in een andere volgorde plaats. Maak je je zorgen over de motorische ontwikkeling van een kind, adviseer ouders dan contact op te nemen met de jeugdgezondheidszorg of de huisarts.

## Gebruik de praatplaat die past bij de ontwikkeling van het kind

Volg het tempo van het kind. Als een kind van 6 maanden bijvoorbeeld nog niet toe is aan alle activiteiten van de praatplaat 0 - 6 maanden, doe dan vooral waar het kind wel aan toe is. Andersom kan het ook zo zijn dat een kind nog geen 6 maanden oud is, maar al wel toe is aan (sommige) activiteiten van de praatplaat 6 maanden - 1 jaar. Pak de andere praatplaat er dan ook bij.

## WAAROM EEN PRAATPLAAT?

Bewegen is belangrijk. Het bevordert onder andere een goede motorische ontwikkeling bij een kind. Deze ontwikkeling is de basis voor de bewegingen die we maken in het dagelijks leven. De afgelopen jaren gaat de motorische ontwikkeling van kinderen achteruit. Zet met de praatplaat in op bewegen voor kinderen van 0 - 4 jaar en stimuleer daarmee de motorische ontwikkeling!

### Aan de slag? Maak gebruik van deze tips

- Breng meer beweging in de dag van het kind: ga na op welke momenten van de dag je eenvoudig meer beweging kan aanbrenge.
- Geef het goede voorbeeld en beweeg enthousiast mee.
- Maak bewegingen moeilijker als een kind daaraan toe is. Maak het gemakkelijker als het kind er nog niet aan toe is.
- Wees creatief in het bedenken van verschillende bewegingen en bewegingsmomenten.
- Schep de nodige voorwaarden om bewegen te stimuleren. Leg een baby bijvoorbeeld op een stevige ondergrond. En zorg voor voldoende bewegingsruimte. Kan het kind tijgeren? Geef hem dan de mogelijkheid om ergens op te klimmen. Ook kleding met een soepele stof, zodat het kind zich gemakkelijk kan bewegen, helpt.
- Stimuleer geen bewegingen waar het kind nog niet aan toe is. Zet een kind bijvoorbeeld niet zittend neer (gesteund door kussens) of 'leer' hem niet lopen aan twee handen. Daarmee forceer je bewegingen waar het kind mogelijk fysiek en/of emotioneel nog niet aan toe is.
- Herhaal bewegingsvormen, zodat kinderen ze herkennen. Maar zet ook in op gevarieerd bewegen, zodat ze verschillende motorische vaardigheden aanleren

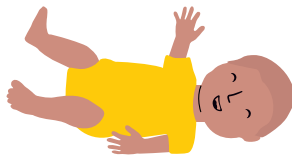
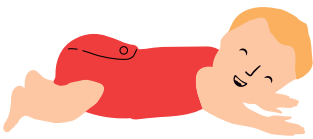
## WIL JE MEER INSPIRATIE?

Het rapport dat de basis vormt van de praatplaten vind je op [www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/bewegospelletjes](http://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/bewegospelletjes). Op deze site vind je bovendien meer informatie, tips en producten om in te zetten. De praatplaten zijn in samenwerking met Pharos ontwikkeld.

# UITLEG AFBEELDINGEN PER PRAATPLAAT

## 0 - 6 MAANDEN

### MOTORISCHE ONTWIKKELING



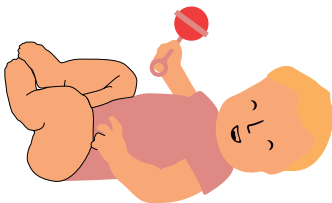
#### HET KIND:

- Heft zijn hoofd in buikligging
- Draait / rolt om

### DAAG (ALS VOLWASSENE HET KIND) UIT TOT ZELF BEWEGEN



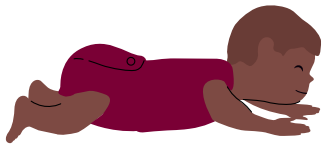
- Leg een kind dat wakker is zoveel mogelijk onder toezicht op zijn/haar buik.
- Leg speelgoed voor het kind op de grond. Het kind kijkt ernaar of kan ermee spelen.
- Beweeg het linkerbeen van het kind langzaam en voorzichtig naar de rechterkant. Hierdoor wordt een beginnetje gemaakt met rollen. Let op: Stimuleren en uitdagen mag, forceren niet.



- Geef het kind speelgoed waar ze reactie (licht/ geluid) van krijgen, zoals een rammelaar.
- Stimuleer dat of grijp niet in als het kind zich probeert op te trekken aan voorwerpen of personen. Zo oefent een kind om zelf te komen tot zitpositie of staan.

## 6 MAANDEN - 1 JAAR

### MOTORISCHE ONTWIKKELING



#### HET KIND:

Tijgert

Zit zelfstandig

Kruipt



Trekt zich op tot stand en loopt terwijl hij/ zij zich vasthoudt

Staat zelf stabiel

### DAAG (ALS VOLWASSENE HET KIND) UIT TOT ZELF BEWEGEN



Kruip met het kind mee, kruip voor het kind uit of kruip erachteraan.

Zing samen liedjes en beeld ze samen uit of doe dit voor. Zoals klappen in de handjes.

Kindjes gaan letterlijk de wereld om zich heen ontdekken. Geef ze die ruimte, maar let erop dat de omgeving veilig is. Alledaagse spullen in huis zijn leuk om mee te spelen en stimuleren ook het bewegen, let er wel op dat ze niet gevaarlijk of scherp zijn!



Laat het kind regelmatig zelf stukjes lopen, bijvoorbeeld naar de trap om te gaan slapen of naar de tafel voor het eten. Zonder schoenen lopen is het best voor de ontwikkeling van de voetjes.

Rol met een kleine bal (naar elkaar).

## 1-2 JAAR

### MOTORISCHE ONTWIKKELING

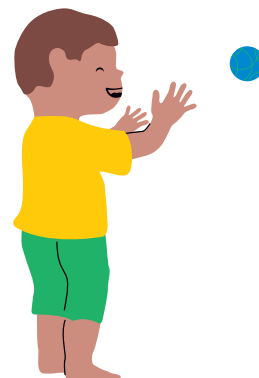


#### HET KIND:

Loopt zelfstandig



Loopt achteruit



Gooit een bal zonder om te vallen

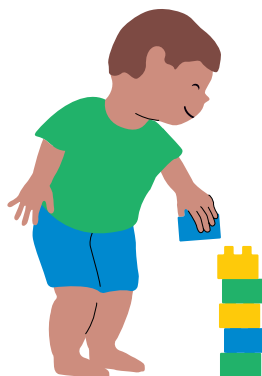


Loopt snel/ rent

### DAAG (ALS VOLWASSENE HET KIND) UIT TOT ZELF BEWEGEN



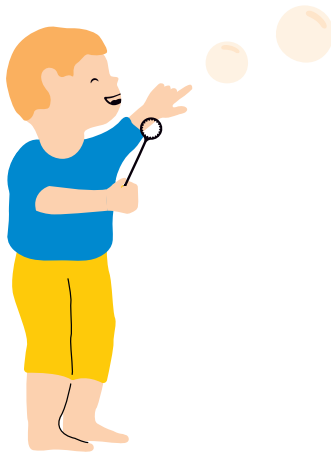
Stimuleer of grijp niet in als het kind klimt. Blijf er wel bij voor de veiligheid.



Stapel (samen) blokjes en laat ze omvallen.



Laat het kind lopen op een oneffen ondergrond voor extra uitdaging.



- Probeer een ballon in de lucht te houden of laat je kind reiken naar zeepbellen.



- Laat het kind zelf de trap op klimmen en oefen samen hoe je veilig naar beneden gaat. Blijf er wel bij voor de veiligheid.

## 2 - 3 JAAR

### MOTORISCHE ONTWIKKELING



#### HET KIND:

- Springt met beide voeten tegelijk in de lucht



- Loopt op zijn/haar tenen



- Schopt een bal weg



- Staat kort op 1 been

## DAAG (ALS VOLWASSENE HET KIND) UIT TOT ZELF BEWEGEN



- Stimuleer het springen van een kleine hoogte, denk aan verhogingen, lage bankjes en traptreden. Blijf er wel bij voor de veiligheid.



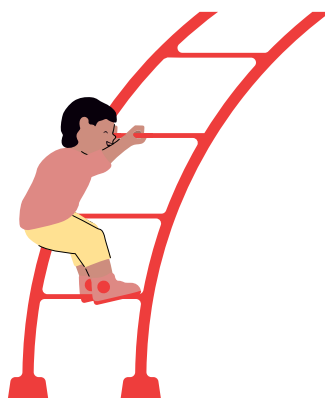
- Doe allerlei bewegingen voor die het kind kan nadoen.



- Oefen verschillende beweegvormen door als dier van de ene naar de andere kant te bewegen. Bijvoorbeeld rollen als een hondje of op de buik als een slangetje.



- Laat het kind oefenen op een loopfietsje. Blijf er wel bij voor de veiligheid.



- Stimuleer het klimmen op een speeltoestel. Blijf er wel bij voor de veiligheid.

## 3 - 4 JAAR

### MOTORISCHE ONTWIKKELING



#### HET KIND:

- Vangt een bal



- Springt een stuk(je) vooruit



- Hinkelt en huppelt (een aantal keer)



## DAAG (ALS VOLWASSENE HET KIND) UIT TOT ZELF BEWEGEN



- Stimuleer evenwicht door te schommelen en rondjes te draaien.



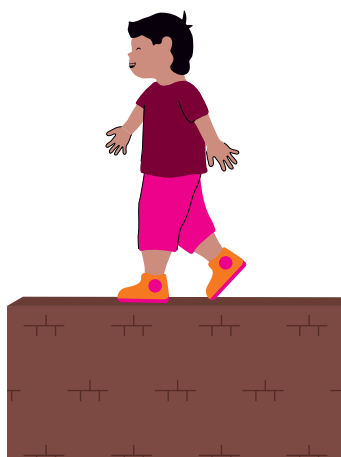
- Gooi een bal over met het kind.



- Oefen springen door bijvoorbeeld een aantal stippen een stukje uit elkaar te leggen/ tekenen. Stimuleer het kind om op of over de stippen te springen. Daag het kind ook uit om achteruit en zijwaarts te springen.



- Stimuleer evenwicht door het kind over een laag touw te laten springen, het kind zijn/ haar armen en benen een voor een rond te laten draaien en door spelletjes op de rekstok te doen. Stimuleer het kind bovendien om bewegingen traag te laten doen. Dat is moeilijker dan snel.



- Stimuleer of grijp niet in als het kind over een laag smal muurtje loopt. Blijf er wel bij voor de veiligheid.

# BRENG BEWEGING IN JE DAG

Makkelijker dan je denkt!



Ga naar [www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/beweegspelletjes](http://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/beweegspelletjes)  
voor meer informatie, tips en producten om in te zetten.

